

MOOC Au cœur de l'Hypertension

HEDS, Genève, Suisse



« Et Ailleurs ? »

« Sautons dans le digital ! »

Exercice d'autoévaluation

Contribution préparée par

Dr Véronique Inès Thouvenot, Co-fondatrice et Directrice Scientifique, Fondation Millennia2025

Dr Anne Petitgirard, Senior Medical Advisor, Fondation Millennia2025

Dr Line Kleinebrel, Vice-présidente, Université Numérique Francophone Mondiale

Mme Felicity Kelliher, Infirmière Cadre de santé, Consultante Clinique, Orion Health

Janvier 2017

« Et Ailleurs ? »



Photo Xibaruu, Sénégal

« Sautons dans le digital ! »



Photo Mutiroir

5 questions pour vous autoévaluer

1. La tendance de l'hypertension dans le monde ? Quels chiffres ?

Réponse

L'hypertension dans le monde, plus de 200 pays, 2.000 enquêtes, 25 millions de participants, 1,3 milliard de personnes ont vu leur tension augmenter !

The number of people with high blood pressure has almost doubled in 40 years to more than 1.1 billion worldwide, scientists have said, with the burden of the condition shifting from the rich to the poor. In the largest study of its kind analysing blood pressure in every nation between 1975 and 2015, the scientists say it has dropped sharply in wealthy countries – possibly due to healthier diets and lifestyles – but risen in poorer ones. The increases are especially significant in Africa and south Asia, the researchers say, and could be partly due to poor nutrition in childhood. High blood pressure, also known as hypertension, puts extra strain on the blood vessels and major organs such as the heart, brain and kidneys. It is the world's top cause of cardiovascular disease, which leads to strokes and heart attacks, and is estimated to cause 7.5 million deaths a year worldwide.

Lire plus: <https://www.theguardian.com/society/2016/nov/16/billion-people-have-high-blood-pressure-mostly-in-poorer-countries>

2. Citer des outils internationaux qui permettent d'améliorer la communication entre les professionnels de la santé et les usagers (patients)

Réponse

Les outils internationaux existants les plus courants sont Teach-back, Show-me ou Closing-the loop. "Faire dire" est un outil de communication basé sur la reformulation par le patient de l'information donnée par le professionnel de santé. Son utilisation permet de s'assurer que les informations et les consignes reçues par le patient sont bien prises en compte et retenues.

Faire plus simple, plus court, et demander systématiquement une reformulation pour évaluer la compréhension sont les trois facteurs de succès préconisés par les programmes qui améliorent l'adhésion du patient et luttent contre les inégalités sociales (Sheridan et al 2011). Il a été montré que les patients à qui on expliquait et demandait de reformuler ce qu'ils avaient compris, avaient une bien meilleure mémorisation des informations essentielles, par rapport à ceux qui n'en avaient pas bénéficié (Bertakis et al 1977).

Lire plus : http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2612334/fr/faire-dire

3. Quelle est la position de la Commission Européenne sur l'utilisation des approches e-santé dans les maladies chroniques?

Réponse:

La Commission Européenne soutient le recours au numérique pour traiter les maladies chroniques. Lors du forum de l'e-santé à Athènes, Tonio Borg, le commissaire européen à la santé, a plaidé pour une meilleure utilisation des ressources numériques dans le domaine de la santé. Télémédecine, prescription numérique, applications de santé pour mobile sont autant d'instruments pour développer l'e-santé. L'e-santé présente plusieurs options, dont celle de la santé mobile particulièrement efficace

sur le suivi des maladies chroniques. C'est ce que montre le projet MobiGuide, l'un des quatre projets financés par l'UE, pour assister les patients atteints de maladies chroniques à travers des applications numériques pour mobile. Actuellement en phase de test, il s'adresse notamment aux personnes souffrant de maladies cardiaques (hypertension, trouble du rythme cardiaque), mais aussi du diabète.

À l'aide de capteurs connectés à un smartphone, les malades pourront mesurer leur pouls ou leur pression artérielle. Les données recueillies par le smartphone sont transmises à un ordinateur central qui renseigne le patient sur les mesures à prendre, sur la base de l'historique de ses données cliniques. Ainsi, le malade reçoit des indications sur le type d'activité physique qu'il doit pratiquer, ou sur le régime alimentaire qu'il doit adopter.

Pour Tonio Borg, il s'agit d'un projet prometteur pour parfaire la qualité des soins, et accroître l'autonomie des malades.

Lire plus : http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-394_fr.htm

MobiGuide : <http://www.mobiguide-project.eu/>

4. Citer trois exemples de solutions digitales pour le suivi de l'hypertension

Réponse:

Des exemples de solutions digitales et santé mobile sont cités dans différents articles du MOOC. Essayez les !

Application mobile BOUGE : <https://www.bouge-coaching.com/>

Plateformes web :

Hy-Result : <http://www.hy-result.com/>

My Diabby : <http://www.mydiabby.fr/la-plateforme/>

5. Surconsommation de sel, quelle est la préconisation de l'OMS ?

Citer une approche prise au Maroc pour sensibiliser à la surconsommation de sel

Réponse:

L'OMS recommande 5g de sel par jour. Si l'on se base sur les données relevés par l'unité de recherche « Nutrition humaine », la consommation excessive du sel est associée non seulement à un risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires, des AVC(accidents vasculaires cérébraux) mais également au cancer de l'estomac, de l'obésité, de maladies néphrétiques, le vieillissement prématuré de la peau, l'ostéoporose.. Cette surconsommation représente à elle seule 10% (1.65 millions) des mortalités des maladies cardiovasculaires (17.5 million) . D'après les estimations actuelles, la consommation moyenne de sel, au niveau mondial, est d'environ 10 g par jour (3,95 g de sodium par jour).

L'OMS recommande de depuis 1983 de ramener l'apport en sel à moins de 5 g par jour pour les adultes, ce qui est l'équivalent de 2 g de sodium par jour, pour faire baisser la tension artérielle et réduire le risque de cardiopathie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral ainsi que les autres maladies associées à cette surconsommation.

Au Maroc, « Nutrition Humaine » ne cesse de sensibiliser aux méfaits de la surconsommation du sel sur la santé des Marocains et œuvre pour participer à l'identification des voies permettant d'agir efficacement pour réduire de la consommation du sel au Maroc. Parmi ces voies, le pain est considéré comme l'un des principaux vecteurs de sel. Pour cela, ajoute Dr, Derouiche, « nous avons approché plus de 300 boulangers que nous avons sensibilisés par rapport aux dangers de l'abus de sel ».